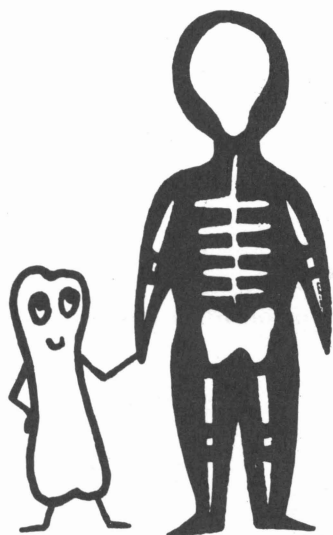




NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Querida Ama de Casa,



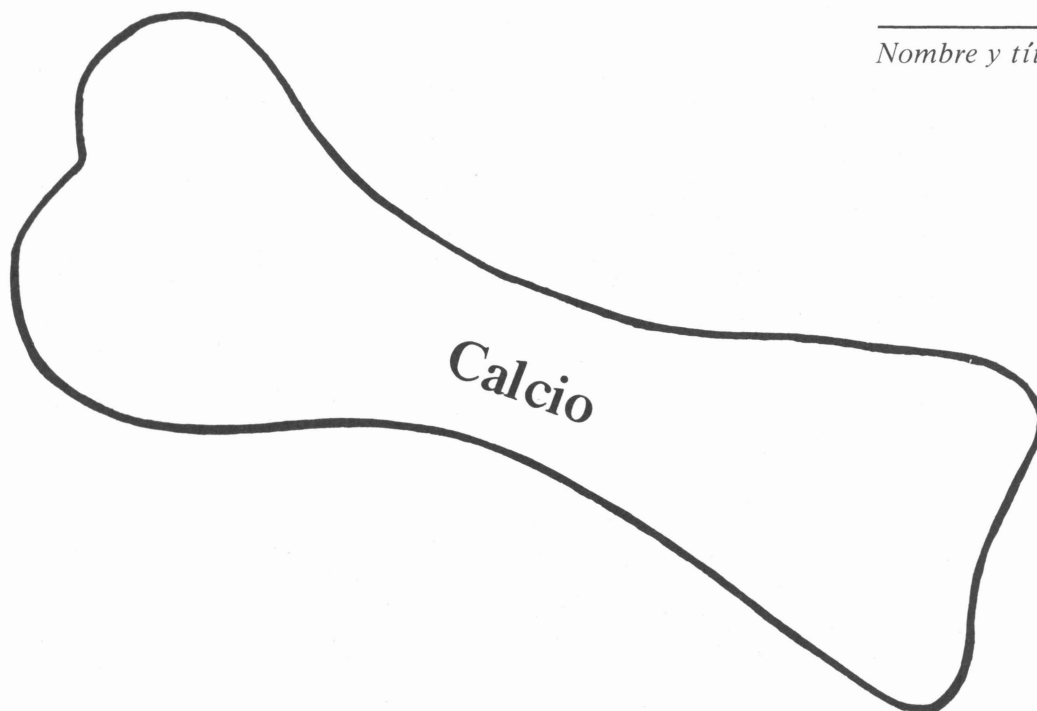
El calcio es un nutriente requerido por todos para huesos fuertes y buena dentadura. El calcio es especialmente importante para niños en crecimiento y madres en estado o lactantes. Los huesos crecen derechos y fuertes, sólo si usted recibe suficiente calcio. Pero el calcio hace otras cosas también. El calcio es necesario para la coagulación de la sangre y para los latidos del corazón. Usted puede recibir calcio de las comidas que come.

En la parte de atrás de esta carta está una nueva manera de preparar el "yogurt" de leche.

Una taza de "yogurt" le da casi la misma cantidad de calcio que una taza de leche.

Atentamente,

Nombre y título



YOGURT SIMPLE

- 4 tazas de agua tibia
- 2 1/2 tazas de leche descremada en polvo
- 1/2 taza de yogurt simple

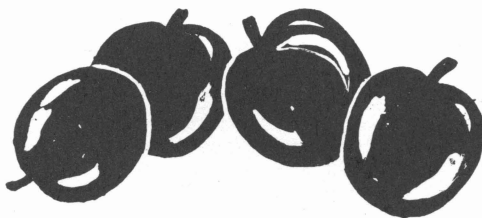
En una sopera disuelva la leche en polvo con el agua tibia hasta que quede bien lisa. Agregue el yogurt a la mezcla de la leche. Cubra la cacerola y déjela a temperatura ambiente toda la noche o aproximadamente 16 horas. El yogurt después debe ser refrigerado en envases cerrados. Se mantendrá fresco por 1 semana en el refrigerador. Sirve de 5 a 6 personas.



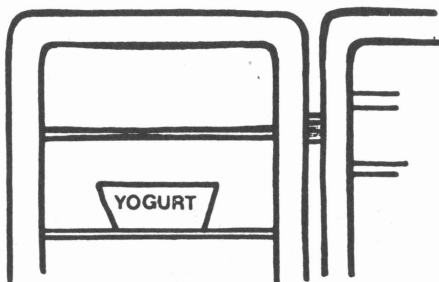
MAS INFORMACION . . .

PARA SERVIR YOGURT

Para un delicioso y nutritivo postre o antojito mezcle el yogurt simple con fruta endulzada antes de servirlo.



El yogurt es una excelente salsa para frutas o vegetales crudos, así como los pepinos.



Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Judy Grubbs, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M.